

Kinnunen Terhi ja Piironen Elisa

## **PÄIHTEET**

**- Tietoisku Porukassa Kuntoon -ryhmän osallistujille**

Kehittämistehtävä  
Kajaanin ammattikorkeakoulu  
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Kevät 2012



Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	Koulutusohjelma Hoitotyön koulutusohjelma
Tekijä(t) Kinnunen Terhi ja Piironen Elisa	
Työn nimi Päihdeet - Tietoisku Porukassa Kuntoon -ryhmän osallistujille	
Vaihtoehtoiset ammattiopinnot Terveystieteiden opinnäytetyö	Ohjaaja(t) Oikarinen Arja ja Pakkala - Juntunen Sanna Toimeksiantaja Myötätuuli
Aika Kevät 2012	Sivumäärä ja liitteet 14 + 1
<p>Kehittämistehtävämme aiheena olivat päihdeet. Tässä kehittämistehtävässä päihdeillä tarkoitetaan alkoholia, tupakkaa ja nuuskaa. Kehittämistehtävässä suunniteltiin ja toteutettiin tietoisku päihdeistä Porukassa kuntoon -ryhmän osallistujille. Tietoisku toteutettiin yhteistyössä Kajaanin ammattikorkeakoulun oppimisympäristö Myötätuulen kanssa. Tietoiskulla pyrittiin kannustamaan osallistujia pohtimaan omaa päihdeiden käyttöään.</p> <p>Kehittämistehtävän tavoitteena oli kehittää omaa terveydenedistämisen osaamistamme liittyen nuorien aikuisten terveydenedistämistyöhön. Kehittämistehtävän tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa päihdeitä käsittelevä piste Porukassa kuntoon -ryhmän osallistujille. Ohjaava kysymyksenä kehittämistehtävässä oli, kuinka Porukassa kuntoon -ryhmän osallistujia voidaan kannustaa pohtimaan omaa päihdeiden käyttöään.</p> <p>Tietoiskuun osallistujilta saadun suullisen palautteen perusteella tietoisku koettiin hyvänä asiana, vaikka siltä saatu informaatio oli suurimmalta osin jo ennestään tuttua. Tietoiskun toteutus onnistui hyvin ja osallistujat saatiin mukaan keskusteluun. Jos olisi mahdollista, olisi mielenkiintoista tietää, saiko tietoisku osallistujat miettimään omaa päihdeiden käyttöään.</p>	
Kieli	Suomi
Asiasanat	Terveyden edistäminen, päihdeet
Säilytyspaikka	<input checked="" type="checkbox"/> Verkkokirjasto Theseus <input type="checkbox"/> Kajaanin ammattikorkeakoulun kirjasto



School Health and Sports	Degree Programme Nursing
Author(s) Kinnunen Terhi and Piironen Elisa	
Title Intoxicants – information to the participants of the Getting Fit Together group	
Optional Professional Studies Public Health Nursing	Instructor(s) Oikarinen Arja ja Pakkala - Juntunen Sanna
	Commissioned by Myötätuuli
Date Spring 2012	Total Number of Pages and Appendices 14 + 1
<p>The subject of this development task was intoxicants which, in this development task, refer to alcohol, tobacco and snuff. Information on intoxicants was given to the participants of the Porukassa kuntoon (Getting Fit Together) group in a workshop organized in cooperation with the Myötätuuli learning environment at Kajaani University of Applied Sciences.</p> <p>The purpose of this development task was to develop our competence in health promotion work with young adults. The objective of the development task was to plan and organize a workshop on intoxicants to the participants of the Getting Fit Together group. The directing question was: How could the participants of the Getting Fit Together group be encouraged to reflect on their own way to use intoxicants.</p> <p>On the basis of the feedback received, the workshop was considered useful even though the information given was mostly familiar to the participants. The implementation of the workshop was successful, and the participants took part in the conversation. In the future it would be interesting to know if the workshop made the participants reflect on their own way to use intoxicants.</p>	
Language of Thesis      Finnish	
Keywords	Health promotion, intoxicants
Deposited at	<input checked="" type="checkbox"/> Electronic library Theseus <input type="checkbox"/> Library of Kajaani University of Applied Sciences



## SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 PÄIHTEET	2
3 TERVEYDEN EDISTÄMINEN	4
4 RYHMÄNOHJAAMINEN	5
5 TAVOITE, TARKOITUS JA OHJAAVA KYSYMYKSI	6
6 TIETOISKUN SUUNNITTELU, TOTEUTUS JA ARVIOINTI	7
6.1 Suunnittelu	7
6.2 Toteutus	8
6.3 Arviointi	9
7 POHDINTA	11
LÄHTEET	13
LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

Idean kehittämistehtävällemme antoi Kajaanin ammattikorkeakoulun lehtori Arja Oikarinen. Hän kertoi, että aikaisempina vuosina osa valmistuvista terveydenhoitajaopiskelijoista järjesti terveyteen liittyviä tietoisuuksia Porukassa kuntoon -ryhmän osallistujille. Porukassa kuntoon -hanke on aloitettu vuonna 2009. Porukassa kuntoon -ryhmän tavoitteena on nuorten miesten kunnan kohottaminen niin, että he selviävät varusmiespalveluksessa. (Nyström, Toivo & Tikkanen 2009, Keräsen & Soinisen 2010, 2 mukaan.) Kiinnostuimme aiheesta, koska tiesimme ryhmän osallistujilla olevan tarvetta terveytensä kohentamiseen, jotta he pärjäisivät armeijassa. Lisäksi meille oli luonnollista lähteä työstämään tähän aiheeseen liittyvää kehittämistehtävää, koska oma opinnäytetyömme oli ollut samantyyppinen tapahtuma kuin nyt oli suunnitteilla.

Aiheeksemme valikoituivat päihteet, koska tämän aiheen käsittelylle koettiin olevan tarvetta. Tarkasteltaessa 15 - 24-vuotiailla olleita päihdesairauksien hoitajaksoja huomasimme, että niitä oli ollut Kainuussa suhteessa enemmän kuin koko maassa. Positiivista kuitenkin oli, että nämä hoitajakset olivat vähentyneet vuodesta 2009 vuoteen 2010 mentäessä. (Tilasto- ja indikaattoripankki SOTKANet 2005 -2012.) Halusimmekin tämän kehittämistehtävän avulla pyrkiä vaikuttamaan osaltamme Kainuulaisten nuorten miesten päihteiden käyttöön.

Kehittämistehtävämme oli toiminnallinen ja se toteutettiin yhteistyössä Porukassa kuntoon -ryhmää luotsaavan Kajaanin ammattikorkeakoulun oppimisympäristö Myötätuulen kanssa. Kehittämistehtävän tavoitteena oli kehittää omaa terveydenedistämisen osaamistamme liittyen nuorien aikuisten terveydenedistämistyöhön. Tästä saimme kokemusta suunnitellessamme ja toteuttaessamme tietoisuutta päihteistä nuorille miehille. Tarkoituksena kehittämistehtävässä oli suunnitella ja toteuttaa päihteitä käsittelevä piste Porukassa kuntoon -ryhmän osallistujille. Tässä onnistuimme hyvin ja saimme arvokasta kokemusta tietoisuuden järjestämisestä.

## 2 PÄIHTEET

Tässä kehittämistehtävässä päihteillä tarkoitetaan alkoholia, tupakkaa ja nuuskaa. Tupakointi on Suomelle kansanterveydellisesti merkittävä asia. Suomessa kuolee tupakoinnista aiheutuneisiin sairauksiin 5000 - 6000 ihmistä vuosittain. Tämän lisäksi se aiheuttaa työkyvyttömyyttä ja kroonisia sairauksia. Noin kaksi prosenttia Suomen terveydenhuollon kokonaiskustannuksista aiheutuu tupakasta. (Tupakka.) Vuonna 2009 18 -vuotiaista miehistä 28 prosenttia tupakoi päivittäin. Tupakoivien määrä on ollut laskusuuntainen vuodesta 2003, jolloin määrä on ollut 35 prosenttia. (Tupakkatilasto 2012, 2.)

Tupakka aiheuttaa voimakasta riippuvuutta. Riippuvuus voi olla fyysistä, psyykkistä tai sosiaalista. Fyysisen riippuvuuden aiheuttaa tupakassa oleva nikotiini. (Tupakka.) Tupakkariippuvuus voi olla myös vahvasti tapariippuvuutta eli vahvasti ehdollistunutta käyttäytymistä. Monilla se liittyy myös erilaisiin sosiaalisiin tilanteisiin. (Tupakkariippuvuus ja tupakasta vieroitus.)

Tupakka on merkittävä syöpää aiheuttava tekijä. Tupakansavussa on erilaisia yhdisteitä, joista syöpävaarallisia on noin 60 kappaletta. Kaikista keuhkosyöpä ja keuhkoahauma tapauksista 90 prosenttia ovat tupakoinnista aiheutuneita. (Tupakoinnin terveysvaikutukset.) Tupakointi aiheuttaa lisäksi paljon myös muita haittavaikutuksia, joita ovat muun muassa pintaverenkierroksen huononeminen, pulssin nopeutuminen, sydämen rasitus, suun, keuhkojen, nielun ja korvan tulehdusten yleistyminen, hampaiden kunnan huononeminen ja ikenien vetäytyminen, päänsärky, keskittymisvaikeudet, väsymys, tarkkuutta vaativien toimintojen heikkeneminen ja fyysisen suorituskyvyn lasku. (Tupakoinnin terveysvaikutukset.)

Nuuskaassa on nikotiinia jopa 20 kertaa enemmän kuin tupakassa. Se aiheuttaa tupakan tavoin riippuvuutta. Nuuskassa on yli 2500 kemikaalia, joista syöpävaarallisia on 28. Nuuskan käyttö aiheuttaa erilaisia haittavaikutuksia. Näitä ovat muun muassa verenkiertoelinten sairaudet, verenpaineen kohoaminen ja mahahaava. Nuuskan käytöllä on vaikutusta myös suun terveyteen, se aiheuttaa ikenien vetäytymistä, suusyöpää ja hampaiden kulumista. (Nuuskamisen terveysriskit.)

Samoin kuin tupakalla ja nuuskalla on alkoholilla suuri vaikutus kansanterveyteen. Alkoholi kasvattaa useiden syöpäsairauksien riskiä jo pieninä annoksina käytettynä. Se kasvattaa myös riskiä sairastua korkeaan verenpaineeseen, rytmihäiriöihin, epilepsiaan ja masennukseen. (Al-

koholi Suomessa.) Alkoholi aiheuttaa noin 3000 suomalaisen kuoleman vuosittain. Lisäksi alkoholin vaikutuksen alaisena joudutaan tapaturmiin sekä kohdataan väkivaltaa. Näihin kuolee vuosittain noin 1000 suomalaista. Työikäisten yleisin kuolinsyy vuoden 2005 jälkeen on ollut alkoholin aiheuttama. Lisäksi alkoholin aiheuttamat tapaturmat (Alkoholi.) Vuonna 2009 Suomessa alkoholin kokonaiskulutus yli viisitoista vuotta täyttäneillä oli 12,3 litraa sataprosenttiseksi alkoholiksi muutettuna. Kokonaiskulutuksesta väkeviä juomia oli 2,5 litraa sataprosenttiseksi muutettuna. Väkevien juomien kulutus oli Suomessa suurempaa kuin muissa pohjoismaissa, joissa se jäi 1,2 - 1,5 litraan sataprosenttiseksi muutettuna. (Pohjoismainen alkoholitilasto.)

Varusmiesten päihteiden käytöstä on tehty kysely vuonna 2007. Tämä kysely sisältyy Varusmiesten ravitsemus (VARU) -tutkimukseen. Kyselyyn vastanneet ovat pääasiassa 18 - 20 -vuotiaita. (Varusmiesten ravitsemus, terveyden riskitekijät ja terveystaju 2008, 3.) Vuoden 2007 tammikuussa Kainuun prikaatiin tulleista 73 prosenttia vastasi kokeilleensa tupakkaa joskus elämänsä aikana. Vastaajia kysymykseen oli 952. Säännöllisesti tupakkaa elämänsä aikana oli polttanut 687 varusmiehestä 66 prosenttia. Nuuskan käyttöä koskevaan kysymykseen vastasi yhteensä 655 varusmiestä. Nuuskan käyttäjiä ja nuuskaa kokeilleita oli Kainuun prikaatissa pieni määrä. Ennen varusmiespalvelusta nuuskaa oli käyttänyt säännöllisesti kaksi prosenttia varusmiehistä. Satunnaisesti nuuskaa käytti kuusi prosenttia varusmiehistä. Alkoholin käytöstä kysyttäessä 660 varusmiehestä 42 prosenttia vastasi käyttävänsä mietoja alkoholijuomia kerran viikossa. Useammin kuin kerran viikossa mietoja alkoholijuomia vastasi käyttävänsä seitsemän prosenttia varusmiehistä. Seitsemän prosenttia varusmiehistä vastasi, ettei käytä mietoja alkoholijuomia lainkaan. Varusmiehiltä kysyttiin erikseen väkevien alkoholijuomien käyttöä. Kerran viikossa väkeviä alkoholijuomia vastasi käyttävänsä 11 prosenttia, kerran kuukauden aikana 33 prosenttia ja harvemmin kuin kerran kuukaudessa 39 prosenttia 649 varusmiehestä. (Varusmiesten ravitsemus, terveyden riskitekijät ja terveystaju 2008, 33 - 35.) Tulosten perusteella Kainuun prikaatissa palvelustaan suorittaneiden varusmiesten päihteiden käytössä tulisi kiinnittää erityisesti huomiota tupakointiin ja alkoholin käyttöön.



### 3 TERVEYDEN EDISTÄMINEN

Vertion (2003, 29) mukaan terveyden edistäminen on ”toimintaa, jonka tarkoituksena on parantaa ihmisten mahdollisuuksia oman ja ympäristönsä terveydestä huolehtimiseen” sekä ”terveyden edellytysten parantamista yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan kannalta”. Terveyden edistämisen käsite on vaikea määrittää sen monimuotoisuuden vuoksi. Terveyden edistämistä voi lähestyä niin yhteisön, yksilön kuin yhteiskunnan kannalta. Lisäksi terveyden edistämistä voidaan miettiä sairauksien ennaltaehkäisyyn tai terveyden voimavarojen mahdollistamisen kannalta. (Savola & Koskinen - Ollonqvist 2005, 8.) Tässä kehittämistehtävässä terveyden edistäminen rajataan yksilön terveyden edistämistyöhön, jolla pyritään ehkäisemään päihteistä johtuvia sairauksia.

Terveyden voimavaroihin kuuluvat taloudelliset tekijät, turvallisuus, rauha, tasa-arvo, sosiaalinen oikeudenmukaisuus, ympäristö, ihmisoikeudet, koulutus, ihmissuhteet ja ravinto. Jos jokin näistä voimavaroista ei ole kunnossa, on ihmisen terveyskin uhattuna. (Jaatinen & Raudasoja 2007, 8.) WHO:n (Savola & Koskinen - Ollonqvist 2005, 27 mukaan) määritelmän mukaan ”terveyden edistäminen on toimintaa, joka lisää ihmisten mahdollisuuksia niin terveytensä hallintaan kuin sen parantamiseen”. Terveyden voimavaroihin huomiota kiinnittämällä voidaan mielestämme toteuttaa terveyden edistämistä mm. WHO:n määritelmän mukaisesti ja ennalta ehkäisemään sairauksia.

Sairauksia ehkäisevää terveyden edistämistä kutsutaan preventioksi. Preventio jaetaan kolmeen osaan primaari-, sekundaari- ja tertiaaripreventioon, niiden toteutuksen perusteella. Primaaripreventiossa sairaus pyritään ennalta ehkäisemään ennen kuin se puhkeaa, esimerkiksi terveysneuvonnan keinoin. Sekundaari- ja tertiaaripreventiota toteutettaessa sairaus on jo olemassa, mutta sen pahenemiseen ja potilaan toimintakykyyn pyritään vaikuttamaan terveyden edistämisen keinoin, esimerkiksi elämäntapaohjauksella tai kuntoutuksella. (Savola & Koskinen - Ollonqvist 2005, 15.) Tässä kehittämistehtävässä terveyden edistäminen nähdään yksilöön kohdistuvana sairauksien ehkäisyä, jolla pyritään parantamaan yksilön mahdollisuuksia vaikuttaa omaan terveyteensä.

#### 4 RYHMÄNOHJAAMINEN

Ohjaustilanteessa ohjattava nähdään aktiivisena osallistujana, jota ohjaaja tukee löytämään ratkaisuja esille nousseisiin ongelmiin (Kyngäs, Kääriäinen, Poskiparta, Johansson, Hirvonen & Renfors 2007, 25 - 26). Esimerkiksi tupakoinnin lopettamista harkittaessa ohjattava tuo itse esille ongelmia, joita ajatukseen lopettamisesta liittyy, mutta ohjaaja auttaa löytämään ratkaisuja näihin ongelmiin. Terveystenhoitajatyön laatuvaatimuksista ja -kriteereistä on ryhmänohjaukseen liittyviä kohtia. Laatuvaatimusten mukaan ohjattavan tulee ymmärtää hänelle annettu tieto ja olla tietoinen siitä, että hän itse vastaa omista valinnoistaan ja niiden seurauksista sekä omasta terveydestään. (Suomen Terveystenhoitajaliitto ry 2005, 14.) Tämä tukee ajatusta ohjattavasta aktiivisena osallistujana. Laatuvaatimusten täyttymiseksi tulee terveydenhoitajan toimia laatuksikriteerien mukaan. Myös laatuksikriteereistä nousee esille ohjattavaa tukeva ja aktiivisena osallistujana pitävä asenne. Laatuksikriteerien mukaan annetun ohjauksen tulee luoda pohja ohjattavan itsenäiselle päätöksenteolle. Terveystenhoitajan tulee tukea ohjattavaa hänen päätöksissään ja kunnioittaa hänen itsemääräämisoikeuttaan. (Terveystenhoitajaliitto ry 2005, 14.)

Ryhmää ohjattaessa ohjaajan vastuulla on järjestää ryhmälle hyvät olosuhteet toimia, varmistua ryhmäläisten oppimisesta, olla tietoinen omista ryhmänohjaajan taidoistaan ja hallita vuorovaikutustaidot. Nämä kaikki asiat luovat pohjaa onnistuneelle ryhmänohjaukselle. (Kyngäs ym. 2007, 108 - 111.) On hyvä muistaa, että ohjattavat muistavat yleensä parhaiten sellaiset asiat, jotka he ovat sekä nähneet että kuulleet (Kyngäs ym. 2007, 73). Terveystenhoitajan onkin pystyttävä valitsemaan tilanteeseen parhaiten soveltuva ohjausmenetelmä ja antaa ohjausta riittävän selkeästi, jotta laatuvaatimus ”asiakas ymmärtää saamansa tiedon” täyttyy (Terveystenhoitajaliitto ry 2005, 14). Jokaisen ohjaajan on hyvä pysähtyä välillä miettimään toteutuvatko ohjaukseen liittyvät laatuvaatimukset, sillä ohjattavan terveyttä voidaan parantaa laadukkaalla ohjauksella (Kyngäs ym. 2007, 145).

## 5 TAVOITE, TARKOITUS JA OHJAAVA KYSYMYS

Kehittämistehtävän tavoitteena on kehittää omaa terveydenedistämisen osaamistamme liittyen nuorien aikuisten terveydenedistämistyöhön. Kehittämistehtävän tarkoituksena on suunnitella ja toteuttaa päihteitä käsittelevä piste Porukassa kuntoon -ryhmän osallistujille.

Kehittämistehtävän ohjaava kysymys on;

- Kuinka Porukassa kuntoon -ryhmän osallistujia voidaan kannustaa pohtimaan omaa päihteiden käyttöään?

## 6 TIETOISKUN SUUNNITTELU, TOTEUTUS JA ARVIOINTI

### 6.1 Suunnittelu

Tietoisku toteutetaan Porukassa kuntoon -ryhmän tapaamisen yhteydessä tiistaina 3.4.2012 klo 16:30 - 18:00 Kajaanin AMK:n liikuntasalissa. Ajatuksena on, että osallistujat pelaavat futsalia ja pelitaukojen aikana he tutustuvat vuorollaan jokaiseen tietoiskuun. Kehittämistehdävää aloittaessamme tutustuimme tutkimuksiin koskien varusmiesten päihteidenkäyttöä. Näin saimme konkreettisia lukuja, miten paljon varusmiehet päihteitä käyttävät. Tämä antoi meille suuntaa siitä, mihin asioihin tietoisku pisteellä kannatti panostaa. Alku selvityksen ja tietoiskuun varatun ajan pohjalta aloimme suunnitella itse tietoisukupisteen toteutusta.

Alun perin ajatuksena oli, että jokaiselle tietoiskulle olisi ollut aikaa varattuna 15 minuuttia. Aika kuitenkin supistui 10 minuuttiin per tietoisku. Suunnitelmana on käydä päihteitä läpi ryhmäläisten kanssa, kuitenkin painottaen tupakkaan ja alkoholiin. Koska aika on rajallinen, tietoiskun pääasiallinen tavoite on herättää ajatuksia ja saada ryhmäläiset pohtimaan omaa päihteiden käyttöään. Pyrimme myös motivoimaan heitä päihteiden käytön lopettamiseen/vähentämiseen, jos siihen on tarvetta.

Suunnitellessamme tietoiskun etenemistä ja sisältöä käytämme apuna Kajaanin ammattikorkeakoulun opetustapahtumasuunnitelmaa (liite 1.) soveltuvien osien. Opetustapahtumasuunnitelman avulla voimme jäsentää itsellemme tietoiskun etenemistä. Tietoiskun toteutuksessa hyödynnämme Myötätuulessa jo valmiina olevaa materiaalia ja itse tekemäämme materiaalia. Lisäksi tilasimme kolme julistetta. Myötätuulesta hyödynnämme alkoholia, nuuskaa ja tupakkaa käsitteleviä esitteitä sekä julisteita. Itse teemme tietoiskuja varten infotauluja seuraavista aiheista: Kuinka paljon säästät, jos et polta? ja Paljonko alkoholissa on energiaa? Itsetehtävät materiaalit suunnittelemme tietokoneella ja tulostamme. Tämän saamme tehtyä Kajaanin ammattikorkeakoululla. Tietoiskun rakentamiseksi tarvitsemme myös pöydän, sinitarraa ja teippiä. Julisteet kiinnitämme seinälle ja pöydälle asetamme jaettavan materiaalin.

Tietoisukupisteitä pääsemme rakentamaan aikaisemmin samana päivänä. Tietoisukupisteen rakentamisessa on huomioitava sen nopea purkaminen, sillä Porukassa kuntoon -ryhmän vuoron päätyttyä on liikuntasali heti uuden ryhmän käytössä. Tämän vuoksi tietoisukupisteen purkamisen on onnistuttava nopeasti.

## 6.2 Toteutus

Kokosimme oman tietoisukupisteemme Kajaanin ammattikorkeakoulun liikuntasalissa olevalle näyttämölle. Valmiit julisteet ja omatekemämme Kuinka paljon säästät, jos et polta? -julisteen kiinnitimme näyttämöllä olevaan verhokankaaseen. Tilaamamme julisteet eivät ehtineet saapua ennen tapahtumaa, joten hyödynsimme vain Myötätuulessa jo olevia julisteita. Pöydälle kokosimme jaettavat materiaalit sekä alkoholin energiamäärästä kertovan lomakkeen.

Porukassa kuntoon -ryhmän tapaamiseen saapui viisi osallistujaa. Osallistujat saapuivat paikalle noin 10 minuuttia myöhässä, mikä lyhensi jokaiselle tietoisukupisteelle suunniteltua aikaa. Tämän vuoksi jouduimme hieman supistamaan tietoisukupisteen sisältöä. Alussa esitimme osallistujille muutamia kysymyksiä heidän päihteiden käytöstään. Muutama osallistujista kertoi avoimesti omasta päihteiden käytöstään. Arvuuttelimme osallistujilta, tietävätkö he paljonko esimerkiksi yhdessä olutpullollisessa on energiaa. Vertasimme olutpullollisessa olevaa energiamäärää ruoka-annokseen, josta saa saman verran energiaa kuin yhdestä pullollisesta olutta. Tämä konkretisoi sen, että osallistujat huomasivat miten paljon oluessa on energiaa. Pyrimme tuomaan esille, kuinka alkoholin kulutuksen vähentäminen voi edesauttaa painonhallintaa.

Tupakkaa käsittelemme Kuinka paljon säästät, jos et polta? -julisteen avulla. Julisteeseen oli laskettu, miten paljon tupakointiin menee rahaa esimerkiksi kuukaudessa ja vuodessa, jos polttaa yhden tupakka-askin päivässä. Kerroimme myös esimerkkejä siitä, mitä säästyneillä rahoilla voisi tehdä. Koska jouduimme lyhentämään tietoisukupisteen sisältöä, keskityimme suurimmaksi osaksi käsittelemään alkoholia ja tupakkaa. Nuuskasta kerroimme hyvin lyhyesti teorian tietoa. Tähän päädyimme, koska tutkimustiedon perusteella Kainuun prikaatin varusmiehet käyttävät päihteistä vähiten nuuskaa. Käytyämme päihteet läpi osallistujat saivat ottaa itselleen haluamiaan esitteitä ja keskustelimme vielä lyhyesti siitä, että omaa päihteiden käyttöä kannattaa miettiä aina ajoittain.

### 6.3 Arviointi

Aikaisempaa kokemusta nuorille aikuisille pidettävästä tietoisukupisteestä ei meillä ollut. Teimme tietoisukupisteestä opetustapahtumasuunnitelman, joka selkeytti meille tietoisukupisteen kokonaisuutta. Haasteeksi muodostui tietoisukupisteeseen varatun ajan vähyys. Aika tuntui menevän nopeasti, koska käsiteltävänä oli kolme eri päihdettä. Jouduimme vähän karsimaan opetustapahtumasuunnitelmaan suunniteltuja sisältöjä. Tämän vuoksi jouduimme kertomaan päihteistä tiivistetysti. Nuoret aikuiset ovat ryhmänä haastavia. Heillä on paljon tietoa päihteistä muun muassa peruskoulun kautta saatuna. Lisäksi nuoret miehet voivat olla hiljaisia, jos heidän kanssaan yrittää keskustella vieras ihminen. Mielestämme meillä oli hyvä tapa kertoa päihteistä osallistujille. Emme kertoneet pelkkää faktatietoa vaan keskityimme enemmän kertomaan päihteistä käytännön läheisin keinoin. Lisäksi pyrimme huomioimaan heidän alussa kertomansa kommentit omasta päihteiden käytöstään. Tämä luultavasti sai osallistajat miettimään omaa päihteiden käyttöään.

Keräsimme osallistujilta tietoisukupisteen jälkeen suullista palautetta. Porukassa kuntoon - hankkeen tapaamisen osallistajat pitivät hyvänä asiana, että tietoisukupiste ei ollut ajallisesti pitkä. Osallistajat kertoivat, että uutta tietoa ei tullut. Asiat olivat tuttuja peruskoulussa käydyistä asioista. Heidän mielestään oli kuitenkin hyvä, että tietoisuku oli järjestetty. Osallistajat eivät olleet tietoisia, että heillä on sählyn pelaamisen lisäksi tarjolla muutakin ohjelmaa. Osallistujia oli haastavaa saada mukaan keskusteluun. He kuitenkin vastasivat hyvin esittämiimme kysymyksiin.

Kehittämistehtävämme kohderyhmäläiset olivat nuoria aikuisia. Koimme, että tässä elämän vaiheessa on tärkeää kerrata asioita päihteiden haitoista ja kannustaa vähentämään päihteiden käyttöä. Sillä on merkitystä tulevaisuudessa kansanterveyttä ajatellen. Kohderyhmänä nuoret aikuiset ovat haastavia. He tietävät asioista paljon ja heille on muotoutunut omat käsitykset asioista. Tämä tuo haasteita siinä, miten heille ryhtyy päihteiden käytöstä kertomaan. Koimme, että liian luennonomainen tyyli ei olisi hyvä kyseisen ikäryhmän kanssa. Käytännön esimerkeillä saimme tehtyä tietoisukupisteestä rennon kokonaisuuden.

Tietoisukupisteen myötä saimme kokemusta, millaista on järjestää pienimuotoinen tapahtuma nuorille aikuisille. Tämä kehittää meitä tulevana terveydenhoitajina kohtaamaan nuoria aikuisia sekä keskustelemaan heidän kanssaan myös henkilökohtaisista asioista. Tulevaisuudessa, jos järjestämme vastaavanlaisia pisteitä, emme ota kuin yhden päihteen käsiteltäväksi rajalli-

sen ajan vuoksi. Lisäksi kävisimme päihteeseen liittyviä asioita läpi vielä enemmän toiminnallisuuden avulla, kuten järjestämällä esimerkiksi visailun tai suunnistus tyyppiset rastit aiheesta. Näin ihmisten olisi helpompi lähestyä aihetta.

## 7 POHDINTA

Kehittämistehtävää tehdessä otimme huomioon sen luotettavuuden. Valitsimme lähteiksi luotettavia ja ajan tasalla olevia sivustoja Internetistä. Painetuista lähteistä valitsimme mahdollisimman uudet saatavilla olevat painokset. Keräsimme palautteen suullisesti tietoisukupisteiden jälkeen. Tämä voi vaikuttaa palautteen luotettavuuteen, koska kaikki osallistujat eivät välttämättä kertoneet ääneen kaikkea palautetta tietoisukupisteestä. Näiden asioiden lisäksi olemme raportoineet kehittämistehtävän etenemisestä totuudenmukaisesti ja selkeästi.

Terveyden edistämistyöhön liittyvät eettiset kysymykset, kuin myös tähän kehittämistehtävään. Terveyden edistämistyötä tekevän on hyvä välillä pohtia, miksi hän on oikeutettu omaan työhönsä. Mikä asia oikeuttaa terveydenhoitajan tavoitteen vaikuttaa toisten ihmisten käyttäytymiseen? Vaikka terveydenhoitajan kirkkaana johtotähtenä loistaa ihmisten hyvä terveys, ei hyvä terveys ole kaikkien ihmisten arvomaailmassa ylimmäisenä. Sen takia tarvitaan perusteluita terveydenhoitajan antamalle tiedolle, jotta mahdollisimman moni edes hetkellisesti miettisi omaa terveyttään. (Leino - Kilpi & Välimäki 2008, 186.) Tässä kehittämistehtävässä on pyritty ohjaajien ja ohjattavien väliseen tasavertaiseen vuoropuheluun. Mielestämme on oikeutettua pyrkiä vaikuttamaan nuorten miesten päihteiden käyttöön, koska sillä voi olla pitkälle tulevaisuuteen meneviä vaikutuksia heidän kannaltaan.

Päihteiden käyttöä vähentämällä tai kokonaan lopettamalla nuoret miehet voivat ehkäistä monia vakavia sairauksia, joille päihteet altistavat. Toisaalta jos oikeutusta terveyden edistämiseksi miettii laajemmin kuin yksilön kannalta, voi sillä vaikuttaa koko kansanterveyteen. Kansanterveyteen vaikuttamalla voidaan säästää rahaa valtiotasolla esimerkiksi sairauksien hoidon vähentyessä ja työkyvyn parantuessa. Nämä kaikki ovat asioita, jotka mielestämme oikeuttavat terveydenhoitajan tekemän terveyden edistämistyön. Kehittämistehtävää tehtäessä kirjoitimme suunnitellut ja toteutuneet asiat rehellisesti auki. Tämän lisäksi olemme kiinnittäneet huomiota kehittämistehtävän lähde- ja viittemerkintöjen oikeellisuuteen. Olemme toimineet kehittämistehtävän aikana eettisesti hyväksyttävällä tavalla.

Tämä kehittämistehtävä on auttanut meitä kehittämään omaa ammatillista osaamistamme. Ammatillinen kehittyminen on jatkumo, johon opiskelijalla tai työntekijällä on mahdollisuus vaikuttaa omalla toiminnallaan. Ammatillisen kehittymisen perustana ovat koulutuksesta saadut tiedot ja taidot, mutta itse ammatillinen kehittyminen tapahtuu ylläpitämällä ja päivittä-



mällä omia tietojaan ja taitojaan. Tätä kautta ammatillinen pätevyys lisääntyy. (Janhonen & Vanhanen-Nuutinen 2004, 15 - 17) Kehittämistehtävämme tavoitteena oli kehittää omaa terveyden edistämisen osaamistamme liittyen nuorien aikuisten terveyden edistämistyöhön. Pääsimme tavoitteeseemme tarkoituksen avulla. Suunnittelimme ja toteutimme päihteitä käsittelevän pisteen Porukassa kuntoon -ryhmän osallistujille. Suunnitellessamme ja toteuttaessamme tietoiskua jouduimme pohtimaan paljon, kuinka parhaiten tuomme asiaamme esille ja mikä tieto on oleellista kohderyhmän kannalta. Myös pohtiessamme, mitä olisimme voineet tehdä toisin, saimme mielestämme arvokasta kokemusta terveyden edistämisestä toiminnallisin keinoin. Tätä kautta saimme lisäksi valmiuksia toteuttaa tulevaisuudessa terveyden edistämistyötä nuorten aikuisten parissa.

Terveyden edistämisosaamisen lisäksi kehittyivät mielestämme eettinen osaamisemme ja terveydenhoitotyön kehittämisen osaamisemme. Eettinen osaaminen korostui pohtiessamme terveyden edistämisen oikeutusta ja, kuinka toimimme eettisesti kehittämistehtävää tehdesämme. Terveydenhoitotyön kehittämisestä saimme kokemusta kehittämistehtävän teko ja raportointi vaiheen avulla. Meille ei ole kehittämistehtävän tekemisen jälkeen niin suuri kynnyks lähteä suunnittelemaan esimerkiksi terveyden edistämispäivää kuin aikaisemmin olisi ollut. Kehittämistyöhön liittyen myös tiedonhakutaitomme ovat parantuneet etsiessämme tietoa kehittämistehtävää varten. Kokonaisuutena ajatellen kehittämistehtävä on palauttanut paljon tutkimukselliseen otteeseen liittyviä asioita mieleen ja toisaalta tuonut käytännön asioita lähemmäksi koulutyötä. Kehittämistehtävän suunnittelu, toteutus ja raportointi ovat kokonaisuutena parantaneet omaa ammatillista osaamistamme niin teorian kuin käytännön tasolla.

## LÄHTEET

Alkoholi <http://www.paihdelinkki.fi/pikatieto/?c=Alkoholi>. Viitattu 30.3.2012

Alkoholi Suomessa. <http://www.suomenash.fi/fi/alkoholi/alkoholi+suomessa/>. Viitattu 30.3.2012

Jaatinen, T.K.M. & Raudasoja, J. 2007. Kansamme taudit. Helsinki: WSOY.

Janhonen, S. & Vanhanen – Nuutinen, L. 2004. Kohti asiantuntijuutta, oppiminen ja ammatillinen kasvu sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: WSOY.

Keränen, L. & Sonninen, N. 2010. Nuoren miehen kokemuksia Porukassa kuntoon - hankkeen ryhmän hyödyllisyydestä ja merkityksestä. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala. Kehittämistehtävä. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2010052610634> Viitattu 17.4.2012

Kyngäs, H., Kääriäinen, M., Poskiparta, M., Johansson, K., Hirvonen, E. & Renfors, T. 2007. Ohjaaminen hoitotyössä. Helsinki: WSOY.

Leino - Kilpi, H. & Välimäki, M. 2008. Etiikka hoitotyössä. Helsinki. WSOY.

Nuuskaamisen terveysriskit

[http://www.tupakkaverkko.fi/index.php?option=com\\_content&task=view&id=36&Itemid=0](http://www.tupakkaverkko.fi/index.php?option=com_content&task=view&id=36&Itemid=0). Viitattu 7.4.2012

Pohjoismainen alkoholitilasto

<http://www.stakes.fi/FI/tilastot/aiheittain/Paihteet/pohjoismainenalkoholitilasto.htm>. Viitattu 27.3.2012

Savola, P. & Koskinen - Ollonqvist, P. 2005. Terveyden edistäminen esimerkein. Käsitteitä ja selityksiä. Terveyden edistämisen keskuksen julkaisuja, julkaisusarja 3/2005.

Suomen Terveydenhoitajaliitto ry. 2005. Terveydenhoitajatyön laatu, laatuvaatimukset ja -kriteerit. Koulutus- ja ammattiasianvaliokunta.

Tilasto- ja indikaattoripankki SOTKANet 2005 - 2012. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Päihdesairauksien hoitajaksot 15-24 -vuotiailla / 1000 vastaavanikäistä. Viitattu 11.4.12  
<http://uusi.sotkanet.fi/taulukko/XC1/110,111/1/3A/0/1279>

Tupakka <http://www.paihdelinkki.fi/pikatieto/?c=Tupakka>. Viitattu 27.3.2012

Tupakoinnin terveysvaikutukset

<http://www.suomenash.fi/fi/tupakkatuotteet/tupakoinnin+terveysvaikutukset/>. Viitattu 27.3.2012

Tupakkariippuvuus ja tupakasta vieroitus

<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/naytaartikkeli/tunnus/hoi40020>. Viitattu 30.3.2012

Tupakkatilasto 2010. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tilastoraportti. Viitattu 21.3.2012  
[http://www.stakes.fi/tilastot/tilastotiedotteet/2011/Tr44\\_11.pdf](http://www.stakes.fi/tilastot/tilastotiedotteet/2011/Tr44_11.pdf)

Varusmiesten ravitseminen, terveyden riskitekijät ja terveystaju. VARU-interventiotutkimuksen palvelukseenastumisvaiheen tulokset Panssariprikaatissa ja Kainuun Prikaatissa vuonna 2007. 2008. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja 16/2008. Viitattu 27.3.2012  
[http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja\\_b/2008/2008b16.pdf](http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja_b/2008/2008b16.pdf)

Vertio, H. 2003. Terveyden edistäminen. Jyväskylä: Tammi.

## LIITTEET

## OPETUSTAPAHTUMASUUNNITELMA



**Kajaanin  
ammattikorkeakoulu**

Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala

## OPETUSTAPAHTUMASUUNNITELMA

Opiskelija	Kinnunen Terhi ja Piironen Eli-sa	Ryhmä	STH8SA
Aihe	Porukassa kuntoon -hanke: Päähteet-tietoisku		
Aika	3.4.2012	Paikka	Kajaanin AMK, Liikuntasali

## KUVAUS RYHMÄSTÄ/YKSILOSTÄ

Millainen ryhmä/yksilö on? (Kuvaile esim. ryhmän koko, elämäntilanteen vaihe, sukupuoli, koulutustausta, terveydentila.) Mitkä tekijät edistävät/ vaikeuttavat ryhmän/yksilön oppimista?

Osallistujat ovat kutsunnoissa käyneitä nuoria miehiä, joilla on tarvetta esim. painon pudotukseen tai kunnon kohotukseen ennen armeijaan menemistä. Ryhmä koko on vaihdellut hankkeen aikana. Nyt paikalle odotetaan neljästä seitsemään osallistujaa.

Tietoiskun pitämistä hankaloittaa rajallinen aika. Aikaa meillä on vain 10-15 minuuttia aiheemme (alkoholi, tupakka ja nuuska) käsittelyyn. Haastetta lisää se, että kohderyhmäläisemme ovat nuoria miehiä, joita voi olla vaikea saada keskusteluun mukaan.

## OPETUSTAPAHTUMAN TAVOITTEET

Mitkä ovat opetustapahtuman tavoitteet (tieto, taito, asenne)?

Tavoitteenamme on, että saamme Porukassa kuntoon -ryhmän osallistujat pohtimaan omaa päihteiden käyttöään ja sen vaikutuksia terveyteen. Ehkä pohdittuaan asiaa he muuttavat tottumuksiaan ja asennoitumistaan terveellisempään suuntaan.

## **OPETUSYMPÄRISTÖ**

Millainen on opetustapahtuman ympäristö? Mitä apuvälineitä käytät opetustapahtuman aikana? Miksi valitsit tämän opetusympäristön ja nämä apuvälineet osallistujien ja aiheesi näkökulmasta?

**Tietoisku toteutetaan Kajaanin ammattikorkeakoulun liikuntasalin näyttämöllä 3.4.12, kun Porukassa kuntoon -ryhmällä on liikuntasalivuoro. Porukassa kuntoon -ryhmän tapaamisen ajankohta ja paikka määräisivät pitkälti tietoiskun luonteen.**

Järjestämme liikuntasalin näyttämölle pöydän, jolle asettelemme hankkimamme esitteet. Lisäksi kiinnitämme taustalle aiheeseemme liittyviä julisteita, joita voimme käyttää apuna keskustelussa. Lähes kaikki tarvitsemamme välineet ja esitteet löytyvät Myötätuulesta. Itse teimme esimerkkejä siitä, kuinka tupakoinnin lopettamalla voi säästää.

## **OMAT TAVOITTEET**

Mitkä ovat omat kehittymistavoitteesi opetustapahtumassa? Miten näiden tavoitteiden saavuttaminen edistää ammatillista kasvuasi?

**Tavoitteenamme on kehittää omaa terveydenedistämisen osaamistamme nuorien aikuisten terveydenedistämistyöhön liittyen. Tavoitteenamme on myös saada kokemusta lyhyen tietoiskun suunnittelusta ja toteuttamisesta.**

**Ammatillista kasvua tietoiskun suunnitteleminen kehittää eettisen toiminnan, terveydenedistämisen, tutkimus- ja kehittämistyön sekä työikäisten terveydenhoitotyön kannalta.**

## **ARVIOINTI**

Miten arvioit oppijan/oppijoiden oppimista?

**Arvioimme heidän oppimistaan syntyvän keskustelun ja sanattomien viestien pohjalta. Aiomme myös kysyä heiltä suullisesti palautetta tietoiskujen hyödyllisyydestä.**

## **ITSEARVIOINTI**

-

## **OPETUSTAPAHTUMASSA KÄYTETYT LÄHTEET**

-



**Kajaanin  
ammattikorkeakoulu**

Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala

**OPETUSTAPAHTUMASUUNNITELMA**

<b>OPETUKSEN TEHTÄVÄ</b>  (kts. Engeströmin malli)	<b>SISÄLTÖ</b>  Mitä opetan?	<b>AJANKÄYTTÖ</b>  Paljonko käytetään aikaa kussakin si- sällössä?	<b>TYÖTAVAT</b>  Miten opetan? Havainnollis- taminen	<b>OPPIJAN ASE- ASE- MA/ROOLI</b>  Miten oppija osallistuu?
MOTIVOINTI	Kerromme itsestämme ja aiheestamme lyhyesti, sekä mikä ajatus tällä päihde-tietoiskulla on.	2 min.	Kertominen	Kuuntelija
ORIENTOITU- MINEN	Kysymme osallistujien omasta päih-teiden käytös-tä ja mielipi-teitä siitä.	3 min.	Keskustelu	Keskustelija
SISÄISTÄMI- NEN	Käymme yksi-tellen perus-asiat alkoho-lista, tupakas-ta ja nuuskas-ta läpi. Samal-la pyrimme motivoimaan osallistujia miettimään omaa päihtei-den käyttöään.	10 min.	Keskustelu sekä julistei-den ja esittei-den hyödyn-täminen	Keskustelija

